

到西藏旅游的“翻译官”创业的“好帮手”

日常藏语一本通

RI CHANG ZANG YU YI BEN TONG

周波 编

一看就懂
一学就会



西藏人民出版社

藏语(9) 编目原则本并图

日常藏语一本通

ISBN 978-7-223-05181-4

WISH.VI 排索书号自——新藏. III. 周. II. 藏. I.

号 040520 第 周波 编 是 CIP 数据图本通国中

丰富,有的 藏本一吾藏常日

很难找到最接近藏语发音的汉字

编者采用这种形式,既美观,又实用

大字,清晰,便于阅读

(4) 03 藏语(9) 排索书号自——新藏. III. 周. II. 藏. I.

大字,清晰,便于阅读

和错误在所难免,敬请读者批评指正

教,批评指正

一看就明 一听就懂 一学就会

是您到西藏旅游的“翻译官”,创业的“好帮手”!

西藏人民出版社

藏语(9) 排索书号自——新藏. III. 周. II. 藏. I.

2007 年 5 月

图书在版编目(CIP)数据

日常藏语一本通/周波编.——拉萨:西人民出版社,
2007.6
ISBN 978-7-223-02181-4

I.藏… II.周… III.藏语——自学参考资料 IV.H214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第052049号

日常藏语一本通

编 著	周 波
责任编辑	计美旺扎
封面设计	格 次
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路20号)
版式设计	丹 增
电脑排版	丹 增
印 刷	西藏新华印刷厂
开 本	787×960 1/32
印 张	4.25
插 页	1
字 数	60千字
版 次	2007年6月第1版
印 次	2007年6月第1次印刷
印 数	01-3,000
书 号	ISBN 978-7-223-02181-4
定 价	12.00元

版权所有 翻印必究

前 言

西藏,是一个充满诱惑的圣地。在人们心目中充满着神奇的色彩,壮美的雪域风光,危耸的皑皑雪峰,恢弘的自然造化,寥廓的高原牧场,迷人的名山名湖名水,众多的古刹古迹古风,独特的民族风情,多彩的民族文化,强烈地吸引着国内外无数游客心驰神往。随着青藏铁路建成通车,便捷的交通,使得全国各地来西藏旅游的人越来越多,大家在感受神秘西藏的同时,首先遇到的是语言沟通难题。要想了解西藏,了解亘古高原上生活的藏族人们的心灵,学习一些简单的藏语,能与藏族朋友进行交流,成为每位内地游客的极大心愿,能说一些简单的藏语会让您得到意想不到的收获。

勤劳而淳朴的藏族人民在远古时期就创造了自己的语言文化,于 1300 多年前创造了自己的文字。要想熟练掌握独特的藏族语言并非易事,但若只需应对日常交流和旅游中简单会话,这本《日常藏语一本





通》便是针对您的需求而产生的最有捷径可循的便捷之书。

言 萌



《日常藏语一本通》的译音，藏文是由十几位藏族高校老师，藏文编辑合力而成。按汉语拼音、普通话、藏文、藏话译音为顺序，尽最大努力找到最为相近的译音汉字来方便您的学习使用。以交通问路、礼貌问候、出门旅游、饮食购物、日常交际、生活杂事等日常用语和您必需了解的常识为内容。是您到西藏旅游、经商、找工作、谈生意的必备之书。



该书的出版得到了自治区新闻出版局、西藏人民出版社、拉萨市委宣传部、拉萨市旅游局、拉萨旅游公司、拉萨晚报社等领导和同志们的关心及支持在此表示衷心的感谢！

编者



2007年4月

0001 千

要

本

目 录

一、日常用语 (1)

(一) 礼貌语和问候介绍 (1)

(二) 交通问路 and 方向 (12)

(三) 出门旅游 (22)

(四) 饮食购物 (39)

(五) 日常交际活动 (53)

(六) 找工作谈生意 (62)

(七) 生活杂事 (70)

(八) 称呼语和时间、数字 (75)

二、进藏注意事项 (87)

三、藏民族的礼俗和禁忌 (89)

四、西藏民间传统及宗教节日 (93)

五、西藏主要城镇海拔高度表 (115)

六、青藏铁路列车时刻表 (116)

七、拉萨航班时刻表 (118)

八、旅游服务 (120)

一、日常用语

(一) 礼貌语和问候介绍

(汉语拼音) ni hao!

(普通话) 你好!

(藏语) སྐྱེལ་ཁམས། བཟང་།

(藏语译音) 故康桑!

(汉语拼音) qing yun xu zi wo jie shao yi xia!

(普通话) 请允许自我介绍一下!

(藏语) ང་རང་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཆེག་ག་ཅིག

(藏语译音) 额阿额热沃坠且确嘎基!

(汉语拼音) hao jiu mei jian.

(普通话) 好久没见。

(藏语) མ་མངལ་ཡུན་རིང་།

(藏语译音) 玛洁云仁。

(汉语拼音) dui bu qi, ni de ming zi jiao shen me?

(普通话) 对不起, 你的名字叫什么?



(藏 语) དགོངས་པ་མ་འཚོམས། བྱིང་རང་གི་མིང་ལ་ག་རེ་བློ་བཟོ།

(藏语译音) 贡巴玛聪, 其让给民拉卡日萨?

(汉语拼音) wo hen dan xin ni.

(普通话) 我 很 担 心 你。

(藏 语) ང་བྱིང་ལ་སེམས་སྒྲལ་འདུག།

(藏语译音) 额阿其让拉森斋都。

(汉语拼音) yi qie dou hao ma?

(普通话) 一 切 都 好 吗?

(藏 语) ཚང་མ་ཡག་པོ་ཡོད་པས།

(藏语译音) 仓玛亚布玉白?

(汉语拼音) wo hen hao!

(普通话) 我 很 好!

(藏 语) ང་ཡག་པོ་ཞིང་ག་ཡོད།

(藏语译音) 额阿亚古西扎玉!



(汉语拼音) jia li ren dou hao ma?

(普通话) 家 里 人 都 好 吗?

(藏 语) ནང་མི་ཚང་མ་བདེ་པོ་ཡིན་པས།

(藏语译音) 壤米仓玛迪布银白?

(汉语拼音) dou hen hao! (音和音)

(普通话) 都很好! (音和音)

(藏语) ཚང་མ་བདེ་པོ་ཡིན། (音和音)

(藏语译音) 仓马迪布银! (音和音)

(汉语拼音) jian dao ni wo hen gao xing! (音和音)

(普通话) 见到你我很高兴! (音和音)

(藏语) བྱིན་རང་ཐུག་པ་དང་དགའ་པོ་ཞེས་ག་ཅུང་། (音和音)

(藏语译音) 其让突巴唐嘎布西扎琼! (音和音)

(汉语拼音) yong yuan bu hui wang ji lao peng you de!

(普通话) 永远不要忘记老朋友的!

(藏语) ངས་ནམ་ཡང་ཁྱེད་པོ་ཉིང་པ་བརྟེན་གྱི་མ་རེད།

(藏语译音) 额阿朗羊卓波宁巴结给玛日! (音和音)

(汉语拼音) zhe shi gei ni de sheng ri li wu!

(普通话) 这是给你的生日礼物!

(藏语) འདི་བྱེད་རང་གི་འཁྱུངས་སྐར་ལ་འབྲུལ་ཡས་ལག་རྟགས་ཡིན།

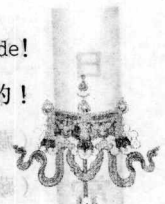
(藏语译音) 迪切让给充嘎拉皮亚拉大银! (音和音)

(汉语拼音) qing shang zuo, he dian shen me?

(普通话) 请上坐, 喝点什么?

(藏语) བཞུགས་གདན་འདགས། ག་རེ་མཚོད་ག

(藏语译音) 雪丹加, 卡日确嘎? (音和音)



(汉语拼音) wei dao hao ! ji le! (音带翻译)

(普通话) 味道好极了! (音带翻译)

(藏 语) བོ་བཞིམ་པོ་འདུག (音带翻译)

(藏语译音) 卓瓦新波都! (音带翻译)

(汉语拼音) zhou mo dao wo jia zhu ba! (音带翻译)

(普通话) 周末到我家住吧! (音带翻译)

(藏 语) གཞུགས་པའི་མཆོག་ལ་བཞུགས། (音带翻译)

(藏语译音) 萨纠拉额阿壤拉修! (音带翻译)

(汉语拼音) ru guo ni lai, wo hui hen gao xing de! (音带翻译)

(普通话) 如果你来, 我会很高兴的! (音带翻译)

(藏 语) གཞུགས་པའི་མཆོག་ལ་བཞུགས། (音带翻译)

(藏语译音) 可司其让撇都, 额阿嘎布勇瓦都! (音带翻译)

(汉语拼音) shi de, wo hen yuan yi! (音带翻译)

(普通话) 是的, 我很愿意! (音带翻译)

(藏 语) རེད། ང་འདྲིང་པ་ཡིད། (音带翻译)

(藏语译音) 日, 我推巴玉! (音带翻译)

(汉语拼音) yi dian dou bu ma fan。 (音带翻译)

(普通话) 一点都不麻烦。 (音带翻译)

(藏 语) སུབ་པོ་མི་འདུག (音带翻译)

(藏语译音) 孙布敏都。 (音带翻译)

(汉语拼音) ni bang le wo de da mang.

(普通话) 你帮了我的大忙。

(藏语) བྱིད་རང་གིས་ང་ལ་རྟགས་པ་ཡག་པོ་བྱས་བྱུང།

(藏语译音) 其让给额阿拉若巴亚布切琼。

(汉语拼音) xie xie ni de sheng qing!

(普通话) 谢谢你的盛情!

(藏语) བྱིད་རང་གི་གསལ་ཚིགས་བཏང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

(藏语译音) 切让给岁孜当瓦突基切!

(汉语拼音) wo zai dan wei men kou deng ni!

(普通话) 我在单位门口等你!

(藏语) ང་ལས་བྱངས་ཀྱི་སྒྲ་འགྲམ་དུ་སྐྱག་ཆག།

(藏语译音) 额阿列空给贡扎吐姑确!

(汉语拼音) ni neng chou chu shi jian ma?

(普通话) 你能抽出时间吗?

(藏语) བྱིད་རང་གིས་དུས་ཚོད་ཅིག་བཅལ་ན་ཡོང་གི་རེད་པས།

(藏语译音) 切让给推最基在哪永给日白?

(汉语拼音) you shi jian wo zai yue ni.

(普通话) 有时间我再约你。

(藏语) དུས་ཚོད་ཡོད་ན་བྱིད་རང་དང་འཛིན་པ་ཀྱི་ཡིན།

(藏语译音) 推最玉那切让唐宗给银。



(汉语拼音) gen ni zai yi qi zhen kai xin!

(普通话) 跟你在一起真开心!

(藏语) བྱིད་རང་དང་མཉམ་དུ་སྦྱིད་པོ་འདུག

(藏语译音) 切让唐颇桑吉布都!

(汉语拼音) xie xie!

(普通话) 谢谢!

(藏语) ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

(藏语译音) 拖基切!

(汉语拼音) zao chen hao!

(普通话) 早上好!

(藏语) འོགས་པ་བདེ་ལོགས།

(藏语译音) 雪巴德勒!

(汉语拼音) xia wu hao!

(普通话) 下午好!

(藏语) ཕྱི་དྲོ་བདེ་ལོགས།

(藏语译音) 气戳德勒!

(汉语拼音) wan shang hao!

(普通话) 晚上好!

(藏语) དགོང་མོ་བདེ་ལོགས།

(藏语译音) 贡姆德勒!

(汉语拼音) qing jin!

(普通话) 请 进!

(藏 语) ཡར་ཐེབས།

(藏语译音) 牙沛!

(汉语拼音) qing zuo!

(普通话) 请 坐!

(藏 语) བཞུགས་གདན་འདགས།

(藏语译音) 秀垫佳!

(汉语拼音) zai jian (ni man zou)! 

(普通话) 再 见 (你 慢 走)!

(藏 语) ག་ལེར་ཐེབས།

(藏语译音) 卡里沛!

(汉语拼音) dui bu qi!

(普通话) 对 不 起!

(藏 语) དགོངས་པ་མ་ཆོམས།

(藏语译音) 贡巴玛聪!

(汉语拼音) huan ying!

(普通话) 欢 迎!

(藏 语) དགའ་བསུ་བྱ།

(藏语译音) 嘎苏徐!

(汉语拼音) ni hao ma? (音得南吗)

(普通话) 你好吗?

(藏 语) ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས། (音得南)

(藏语译音) 切让得布银白儿?

(汉语拼音) hao, ni ne? (音得南好)

(普通话) 好, 你呢?

(藏 语) ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་། (音得南)

(藏语译音) 额啊得不迎, 切让?

(汉语拼音) ji xiang ru yi! (音得祥如)

(普通话) 吉祥如意!

(藏 语) བཏྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (音得祥如)

(藏语译音) 扎西德勒!

(汉语拼音) jiao shen me ming zi? (音得交甚)

(普通话) 叫什么名字?

(藏 语) མིང་ལག་རེ་ཟེར་གྱི་ཡིད། (音得交甚)

(藏语译音) 名卡热司基玉?

(汉语拼音) cong na li lai? (音得丛那)

(普通话) 从哪里来?

(藏 语) གནས་ཐེབས་པ། (音得丛那)

(藏语译音) 卡耐沛巴?

(汉语拼音) dao na li qu? (音译西夏)

(普通话) 到哪里去? (音译普)

(藏语) ག་པར་ཐད་ཀྱི། (音译藏)

(藏语译音) 卡巴太嘎? (音译藏)

(汉语拼音) bu yong xie! (音译西夏)

(普通话) 不用谢! (音译普)

(藏语) ཐུགས་ཇེ་ཆེ་གསུང་གི་མ་རེད། (音译藏)

(藏语译音) 拖基切松古玛日! (音译藏)

(汉语拼音) zhe suan bu liao shen me. (音译西夏)

(普通话) 这算不了什么。 (音译普)

(藏语) འདི་ག་གའི་མ་རེད། (音译藏)

(藏语译音) 迪卡给玛日。 (音译藏)

(汉语拼音) bao qian, wo chi dao le. (音译西夏)

(普通话) 抱歉, 我迟到了。 (音译普)

(藏语) དགྲོངས་པ་མ་འཆོམ། ད་ཕྱི་དྲགས་སོང། (音译藏)

(藏语译音) 孔巴玛聪, 额阿其查松。 (音译藏)

(汉语拼音) qing yuan liang! (音译西夏)

(普通话) 请原谅! (音译普)

(藏语) དགྲོངས་པ་མ་འཆོམ། (音译藏)

(藏语译音) 贡巴玛聪! (音译藏)

(汉语拼音) xi wang mei da rao ni。

(普通话) 希望没打扰你。

(藏 语) བྱེད་རང་ལ་སྲུན་པོ་བཅོས་མེད་པའི་རེ་བ་ཡོད།

(藏语译音) 切让拉孙布岁没白日瓦玉。

(汉语拼音) mei guan xi。

(普通话) 没关系。

(藏 语) གཞི་བྱེད་གྱི་མ་རེད།

(藏语译音) 给切吉玛日。

(汉语拼音) jiu yang da ming!

(普通话) 久仰大名!

(藏 语) བྱེད་རང་གི་མཚན་གྱི་ཕྱོང་ཡོད།

(藏语译音) 切让给参果农玉!

(汉语拼音) hen gao xing ren shi ni!

(普通话) 很高兴认识你!

(藏 语) བྱེད་རང་ངོ་ཤེས་པར་དགའ་པོ་བྱུང།

(藏语译音) 切让我兴巴嘎布琼!

(汉语拼音) ni zai na li gong zuo?

(普通话) 你在哪里工作?

(藏 语) བྱེད་རང་ག་པར་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

(藏语译音) 切让卡巴列嘎其给玉!

(汉语拼音) ni de zhi ye shi shen me?

(普通话) 你的职业是什么?

(藏语) ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་གེ་རལ།

(藏语译音) 其让给列嘎卡日日?

(汉语拼音) zhen gao xing jian dao zhe me duo peng you!

(普通话) 真高兴见到这么多朋友!

(藏语) གྲགས་པོ་མང་པོ་འདི་འདྲས་མཐོང་ཅང་དངོས་

གནས་དགའ་པོ་བྱུང་།

(藏语译音) 卓布忙布迪扎通藏我乃嘎布琼!

(汉语拼音) yi qie dou hao ma?

(普通话) 一切都好吗?

(藏语) ཚང་མ་ལག་པོ་ཡོད་པས།

(藏语译音) 仓马牙布玉白?

(汉语拼音) ni zhen shi tai hao le!

(普通话) 你真是太好了!

(藏语) ཁྱེད་རང་དངོས་གནས་ལག་པོ་འདྲག

(藏语译音) 其让我乃牙古都!